



Institut vzdělávání APSS ČR

Společně za vzděláváním!



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM VYHOŘENÍ

který se koná

**13. února 2017**

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

**Domov Slunečnice Ostrava**

Opavská 4472/76, 708 00 Ostrava-Poruba

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

**Mgr. Markéta Vaculová**

### Obsah semináře:

- Náročné životní situace, zátěžové situace, zátěž podle intenzity a podle způsobu prožívání
  - zátěž, krize, trauma
  - typy zátěže (běžná, zvýšená, hraniční, extrémní)
  - pojem stres, distres a eustres
- Stres jako reakce na zátěž, reakce organismu na stres, osoba typu A, B
  - druhy stresorů (myšlenkové, sociální, úkolové)
  - projevy tělesné, psychické, behaviorální
- Obecný adaptační syndrom a stres
  - 3 fáze - poplachová reakce - vyrovnávací fáze - fáze vyčerpání
  - vyrovnávání se organismu s těmito fázemi (neurol. a fyziol. změny)
- Faktory ovlivňující odezvu na stres
  - osobnost (dle Eysencka)
  - kulturní zázemí
  - vrozené dispozice
  - minulé zkušenosti
- Fáze Burnout effectu
  - fáze (nadšení, stagnace, frustrace, apatie, vyhoření)
- Prevence syndromu vyhoření a stresu, psychohygienu a další možnosti
  - 10 kroků jak se vyhnout syndromu vyhoření
  - Copingové strategie - efektivní a neefektivní
- Relaxační techniky
  - vizualizace
  - meditace
  - autogenní trénink
  - relaxace

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz).

**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR** – Vančurova 2904, 390 01 Tábor • IČ: 60445831 • DIČ: CZ60445831  
e-mail: [institut@apssc.cz](mailto:institut@apssc.cz) • [www.apssc.cz](http://www.apssc.cz), tel./fax: 381 213 332 • mob.: 724 940 126



Institut vzdělávání APSS ČR

Společně za vzděláváním!



**Cílová skupina:**

- pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

**Cena:**

- pro členy APSS ČR - 790 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1190 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz).

**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR** – Vančurova 2904, 390 01 Tábor • IČ: 60445831 • DIČ: CZ60445831  
e-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz) • [www.apsscr.cz](http://www.apsscr.cz), tel./fax: 381 213 332 • mob.: 724 940 126